

## نصائح لغذاء صحّي في فصل الصيف



مع قدوم فصل الصيف، قد تبذلون طاقة إضافية وقد تحتاجون إلى شرب كميات من المياه بشكل أكثر من أيّام الفصول الأخرى وبفعل الجو الحار. ولكن كيف ستحافظون على نظامكم الغذائي في فصل تكثر فيه الرحلات والإجازات الترفيهية؟

عند التفكير في الأطعمة والمأكولات المخصصة لفصل الصيف، نستذكر غالباً المثلجات مثل البوظة "الآيس كريم"، والحلويات المتنوّعة والمشروبات التي تحتوي على السكر، وهي بطبيعتها أطعمة غير صحّية. فكيف بذلك نستطيع أن نحافظ على أجسادنا صحّية في فصل الصيف؟ وعلى الرغم من أنّنا لا نتناول فقط الحلويات في الطقس الحار، فمن المستحسن أن يحتوي النظام الغذائي اليومي والخاص بنا الأطعمة التي تزوّدنا بالعناصر الأساسية المهمّة لبناء ونمو الجسم، بجانب ممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية التي تشدّ وتقوّي الجسد. فكيف نستقبل فصل الصيف؟

اشربوا السوائل وليس الماء فقط

من المعروف لدينا أنّ من المهم الإكثار من شرب الماء في فصل الصيف. ولكن بالمقابل ماذا يفعل الشخص الذي لا يحبّ شرب الماء؟ يمكنه في هذه الحالة محاولة تحسين طعم الماء عن طريق إضافة أوراق النعناع الطازجة وشرايح الليمون، ويمكن شرب الشاي البارد الخالي من السكر، ويفضل شرب الشاي النباتي الخالي من الكافيين، أو الصودا ويمكن تناوله مع إضافة تحلية الدايت، ويمكن بالتأكيد تناول المشروبات الخالية من السكر "الدايت"، ويفضّل شرب مشروب "الدايت" الخفيف وليس عصائر "الدايت". حيث يوصي خبراء التغذية في شرب ما لا يقل عن 12 كوباً من الماء يومياً في فصل الصيف.

اشربوا عصائر الفاكهة

تعتبر عصائر الفاكهة مصدراً جيّداً للفيتامينات والمعادن فهي توفر للجسم صبغة بيتا كاروتين عصائر شرب لِيُصْفَ، المهمّة العناصر هذه من وللاستفادة .والبوتاسيوم C فيتامين ، beta-carotene، الفاكهة بشكل فوري بعد أن يتم إعداد العصير، لأنّه إذا ترك معرّضاً للأوكسجين فإنّه سيفقد جزءاً كبيراً من فيتامين C.

غير أنّ عصائر الفاكهة أيضاً تحافظ على المواد الكيميائية النباتية، فهي تمنع حدوث أنواع معيّنّة من السرطان، واضطرابات القلب والدماغ.

ويذكر أنّ عصائر الفاكهة تحتوي على سرعات حرارية بحسب كمية الفواكه التي تم عصرها، أي إنّّه عند شرب العصير ينبغي أن نحسبه وفقاً لكمية الفاكهة التي تم عصرها. غير أنّ عصائر الفاكهة قد تفقد الألياف الموجودة في الثمار بسبب عصرها، ولكن قد نفقد أيضاً تأثير الشبع والمتعة عند قضم ومضغ الفاكهة.

تناولوا حبات الفواكه

الفواكه الصيفية هي فواكه مغرية جدّاً ويمكن الاستفادة منها في عمل العصائر اللذيذة والمفيدة، ومن الجيّد الحرص في استهلاكها وعدم المبالغة في تناولها، لاسيما وأنّها تحتوي على كمية ليست بقليلة من السكر، كما أنّ الفواكه الغنية بالماء مثل البطيخ أو الشمام، تحتوي على كميات كبيرة من السكر. وبالنسبة للأشخاص الأصحاء يوصى بتناول ثلاث حصص على الأقل من الفاكهة يومياً.

ولمن رغب في انقاص وزنه أو الحفاظ عليه، فينصح بعدم تجاوز الكمية المطلوبة. أمّا الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، أو ارتفاع مستويات الدهون ثلاثية الجليتسيروئيدات في أجسامهم، فيجب تحديد كمية الحصص اليومية التي عليهم تناولها بعد الحصول على تعليمات المختص أو الطبيب.

وفيما يلي تعريف حصة واحدة من فواكه الصيف:

البطيخ: 1 كوب من المكعبات.

الشمام: 1 كوب من المكعبات.

العنب: 12 حبة.

الخوخ: 1 حبة متوسطة الحجم.

المشمش: 3 ثمار متوسطة الحجم.

الخوخة: 1 حبة متوسطة الحجم.

البرقوق: 2 حبة متوسطة الحجم.

وكثيراً ما نتناول حبة من الفاكهة لأنّها نشعر بالجفاف وتحديداً في فصل الصيف، وكما نبحث عن شيء "عصيري" سائل ومفيد لترطيب الحلق. وهذه الحالات قد تكون علامة على الشعور بالعطش، ولكن دائماً ما ينصح خبراء التغذية بشرب السوائل أثناء الشعور بالعطش بدلاً من تناول الفاكهة.

## الخضراوات مفيدة في الصيف

يمكن للخضراوات في الصيف أن تشعرنا بالانتعاش، ولذلك يوصى بالاستعانة بالخضراوات كوجبة خفيفة "نقاريش"، وتناول الجزر، وطماطم الشيري، والخيار، والكرفس، والفلفل الأخضر أو الأحمر، أو أكلها كسلطة خضار طازجة ومنعشة.

## التغذية السليمة والأطفال خلال العطلة الصيفية

### تناولوا البطوة بدون سكر

في السوق هناك أنواع وأصناف كثيرة من البطوة "الآيس كريم"، والمثلجات الخالية من الدهون أو السكر "الدايت" والمنتجة بالعديد من النكهات المختلفة. ويوصى دائماً بتفضيل المثلجات على البطوة والتي تُباع بالعبوة العائلية، وذلك من أجل التقيد بالكمية الموصى بها وعدم الإضرار وراء الدعم اللذيذ. وللتذكير فإنّ البطوة الخفيفة لا تحتوي على الدهون ولكنها تحتوي على السكر، وبالتالي لا يُوصى لمتبعي النظام الغذائي تناولها.

### مارسوا الأنشطة البدنية

ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية في فصل الصيف قد تسبب الإصابة بالجفاف نتيجة عدم شرب كمية كافية من الماء بجانب الممارسة، حيث يحدث الجفاف عندما يفقد الجسم كمية كبيرة من السوائل، غير أنّ العطش لا يمنع دائماً الجفاف لأنّه عادة ما يظهر ويعلن عن نقص السوائل عندما يكون الجسم قريب بالفعل من الخطر.

ولتجنّب حدوث الجفاف في أيّام الصيف الحارة، نضع بين أيديكم بعض النصائح التي يمكن اتباعها أثناء ممارسة الأنشطة البدنية وهي:

- 1- أداء النشاط البدني في الصباح الباكر، أو في وقت متأخر من المساء.
- 2- قبل ساعتين من ممارسة النشاط البدني يجب شرب ما يقارب 2 إلى 3 أكواب من الماء.
- 3- يجب اقتناء قنينة من الماء، والشرب أثناء أداء النشاط البدني.
- 4- بعد الانتهاء من النشاط البدني ينبغي شرب كأسين من الماء وبكمية نصف لتر.
- 5- إذا كان الجو مشمساً، يوصى بدهن كريم واقٍ من الشمس وارتداء القبعة للوقاية من أشعة الشمس الحارقة.
- 6- يفضل ارتداء الملابس الخفيفة وليس الاصطناعية.

### حافظوا على أوزانكم في العطل

في الإجازات والعطل الترفيهية، يجب علينا أن لا نبتعد كثيراً عن الهدف الأساسي ومحاولة الحفاظ على أوزاننا، وعدم الاكثار من تناول الأطعمة الشهية التي تُقدّم من الفنادق والمطاعم المنوّعة، وعلينا

أن نعرف كمية السعرات الحرارية التي يحتوي عليها هذا الطعام، ونسبة الدهون بجانب التعرف على طريقة طهي الطعام.

ويُنصح أيضاً في فترة العطل تناول الطعام عدّة مرّات في اليوم وليس تناول وجبتين كبيرتين فقط. كما ينصح بتناول وجبات خفيفة تحتوي على الألبان، والفواكه وكذلك المثلجات التي لا تحتوي على السكر. ويمكنكم أيضاً أثناء التنقّل وزيارة الأماكن الجديدة والسير على الأقدام وكذلك ممارسة مهارة السباحة في البحر أو البركة إن وجدت، فهذه الممارسات البدنية البسيطة مفيدة لصحة الجسم.